

**Unterstützung karatespezifischer
Bewegungen
durch
Übungen mit dem Deuserband**



**Sascha Thiemel (Bilder)
Reiner Thiemel (Dummy)**

Für meinen Keller

Vorwort

Zurück zu Eurer Frage, die Ihr noch nicht gestellt habt: warum das alles? Ja, schwer zu beantworten. Ihr trainiert mehrfach die Woche Karate, geht Laufen, fahrt mit dem Rad, aber irgendwann kommen sie diese Tage: keine Halle offen, draussen dunkel und nasskalt, ein platter Reifen am Rad, keiner hat Euch lieb.

Da erinnert Ihr Euch an Euren Keller, das Deuserband, die neue Scheibe Heavy Metal die Ihr schon lange mal laut hören wolltet. Ihr habt noch ca. eine Stunde Zeit bis die nächste Familienfeier anfängt, also los...

Aber Spaß beiseite. Sicher, die beste Weise Eure Karatebewegungen zu verbessern ist Karate zu trainieren, aber die Seite Krafttraining kommt doch leider meistens zu kurz. Da müssen wir nochmal ran. Keine Zeit fürs Fitnessstudio? Kein Problem.

Im Folgenden möchte ich Euch ein paar kleine Übungen mit einem handelsüblichen Deuserband zeigen, mit denen Ihr Kondition und Schlagkraft steigern könnt.

Warum eigentlich ein Deuserband? Einfach, erschwänglich. Leistungssteigerung bzw. Zugkraft stufenlos steigerbar indem Ihr einfach weiter vom Befestigungspunkt weg steht (größere Vorspannung). Bewegung wird zum Ende hin schwerer, also Kraftmaximierung im Auftreffpunkt der Technik.

Vorsicht: Die Übungen gehen davon aus, dass Ihr zumindest ein rudimentäres Gefühl dafür habt, wie sich eine korrekte Karatebewegung anfühlen muss, wie Ihr zu stehen habt, in welche Richtung die Gelenke zeigen müssen! Wenn es weh tut, aufhören. Schweiss zählt aber nicht als Schmerz!

Vorbereitung

Deuserband kaufen, wichtig. Sonst wirds schwer. Wo bekommt man es her? In fast allen Sportläden zu haben. Nehmt das originale rot/schwarze Deuserband, nicht die schwache blau/schwarze Variante. Die Zugkraft könnt Ihr durch Abstand zum Befestigungspunkt steuern.

Oder im Internet bestellen... Kosten derzeit ca. 20 Euro.

Nicht lachen, Ihr braucht noch einen Besenstil aus dem Baumarkt.

Wie macht man das Band fest? Zwei Varianten:

Ihr holt Euch aus dem Baumarkt eine handelsübliche Heizung, baut einen Keller aussen herum und zieht das Band durch die Rippen:



Von einer Befestigung am Türgriff würde ich Abstand nehmen. Stellt Euch einen Türgriff vor der Euch bei maximaler Bandspannung ins Kreuz springt.

Oder die „Profilösung“: Ihr erinnert Euch an den Besenstil von oben? Nun, für einige Übungen braucht ihr ein Stück davon um das Band herumzuwickeln, aber der größere Rest passt perfekt in einen Türrahmen. Kauft noch zwei Stangenhalterungen im Baumarkt, wenn Ihr schon mal das seid. Und dann baut Ihr Euch mit etwas Spucke so etwas:



Das Band wird dann mehrfach um die Stange geschlungen bevor Ihr sie an den Halterungen feststeckt. Bringt Ihr das in ca. 1m Höhe an, geht der Zug immer leicht nach oben, die Stange muss daher von oben fixiert werden. Die unteren Gummiteile, oder was Ihr zur Hand habt, verhindern nur das Runterfallen. Macht die Halterung aussen an den Türrahmen, damit die Stange durch diesen fixiert wird, Ihr arbeitet in den Raum hinein.



Ist das Gummiband also fixiert und Ihr könnt daran ziehen ohne dass die Hütte einstürzt, widmen wir uns nun den Übungen. Aber nicht über meinen Keller lachen!

Die Übungen

Wie oft? Wie schwer? Um eine Kraft- und Konditionssteigerung zu erreichen hab ich mir folgende Variante angewöhnt:

- Pro Übung und Seite je zwölf Wiederholungen
- Drei Serien (macht also 36 Wiederholungen pro Seite)
- Bandspannung nach Gusto, ausprobieren, die Bewegung muss aber noch sauber funktionieren

Zuerst ein paar Übungen mit fixiertem Band (Heizung, Tür...).

Ich bin kein Physiotherapeut, also fragt nicht nach den exakten Muskeln die Ihr bedient. Die Übungen sind orientiert an typischen Karatebewegungen ... die man halt so kennt ...

Ihr wollt trotzdem wissen welche Muskeln betroffen sind. Seid unbesorgt, das werdet Ihr herausfinden...

Wichtig: Macht die Übungen so wie Ihr die Karatebewegungen kennt. Körperhaltung! Hüfteinsatz!

Am Ende der Übung, also wenn der Maximalpunkt erreicht ist, nicht einfach die Spannung fallen lassen, sondern die Bewegung kontrolliert zum Ausgangspunkt zurückführen.

In den ersten Übungen nehmt Ihr das fixierte Band einfach in die Hand, später arbeiten wir beidhändig und nehmen uns dafür den übrig gebliebenen Rest des Besenstils zu Hilfe. Das Band verspannen wir dann mit den Füßen indem wir uns hineinstellen.



Übung 1: Seitlich ziehen - Empi

Stellt Euch in Kibadachi seitlich zum Band. Arm zum Band hin ausgestreckt beginnen, Finger oben. Empi ziehen bis Brust, Hand am Ende drehen, eng am Körper führen.



Übung 2: Rückzugsbewegung – Hikite

Stellt Euch in Zenkutsu Dachi frontal zum Band, gearbeitet wird mit der Gyakuhand. Ihr beginnt mit gestrecktem Arm, beim Zug zur Hüfte Hand drehen. Ellbogen eng am Körper führen.



Übung 3: Stoßen - Gyaku Zuki

In Zekutsu Dachi mit dem Rücken zum Band stellen. Gearbeitet wird mit der Gyakuhand. Ihr beginnt ab der Hüfte, Ellbogen zum Rücken hin gespannt (kleiner Finger noch oben gedreht). Am Besten Ihr nehmt den Arm zwischen die Bandseiten (siehe Bild). Zusammen mit Hüftdrehung Arm nach vorne strecken, Ellbogen eng am Körper, Schulter tief lassen, Hand am Ende drehen, Spannung über die Brust- und Bauchmuskulatur steuern.



Übung 4: Stoßen – Kizami Zuki

Im Zenkutsu Dachi mit dem Rücken zum Band stehen. Gearbeitet wird mit der vorderen Hand (Bein vorne, Arm vorne, Oi Hand, sucht Euch was aus). Ihr beginnt an der Hüfte, Ellbogen zum Rücken hin gespannt (kleiner Finger nach oben gedreht). Stoß auf eigene Kinnhöhe, Ellbogen eng am Körper führen, Hand ganz am Ende (!!) drehen. Hüfte rausdrehen und Spannung über die Rückenmuskulatur aufbauen, Schulter tief halten... Kizami Zuki eben...



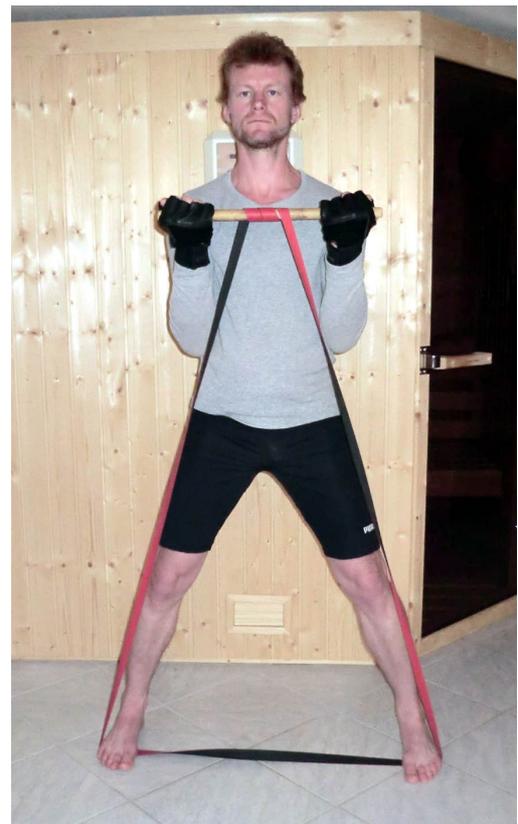
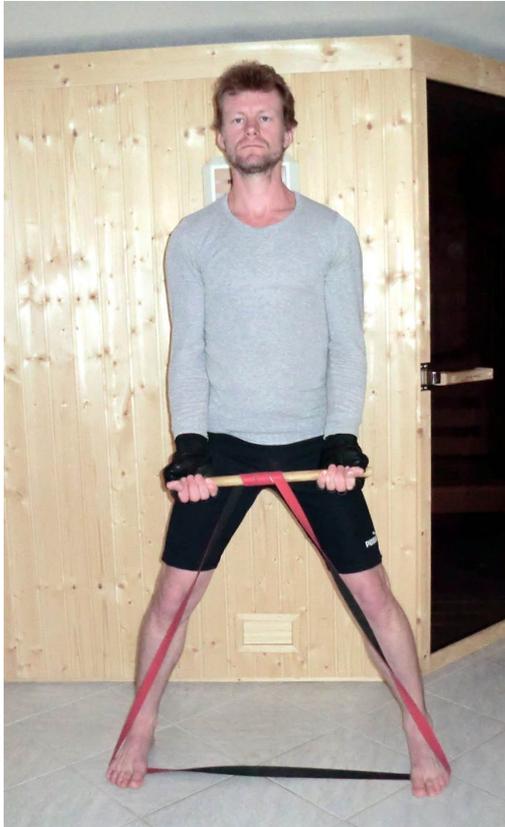
Übung 5: Rumpf drehen – Teisho

Ihr steht im Zenkutsu Dachi mit dem Rücken zum Band. Die Gyakuhand arbeitet. Ausgangsstellung ist gebeugter Ellbogen hinten. Endstellung gebeugter Ellbogen vorne, Hüfte eingedreht. Ellbogen nie strecken! Nicht eng am Körper führen, sondern Kreisbahn beschreiben lassen, Abstand zum Körper gleich lassen. Am Ende hoffen dass der Fotograf endlich abdrückt.



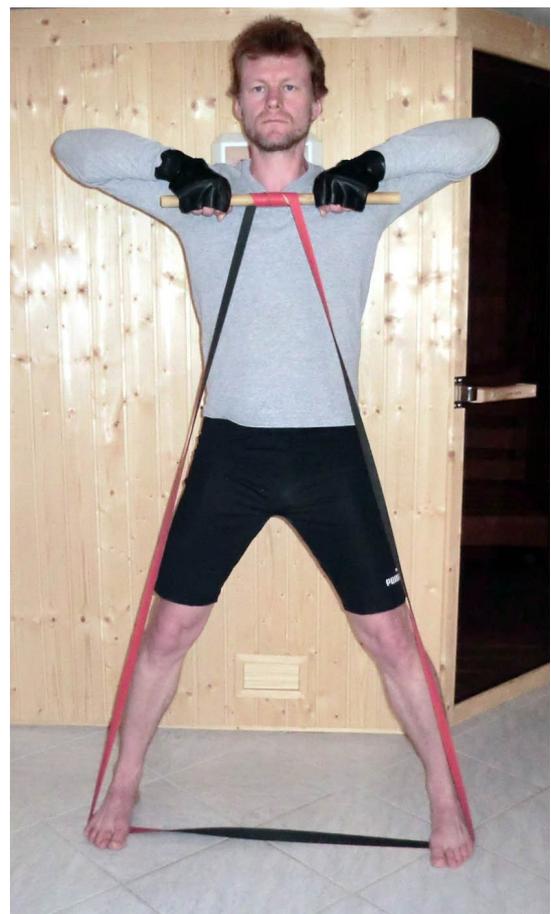
Übung 6: Bizeps – Alle Techniken bei denen der Arm gebeugt wird

Band um den Stock wickeln, hineinstellen. Je breiter Ihr steht und je öfter Ihr wickelt, desto Vorspannung. Aufrecht stehen und bleiben. Arme nach unten gestreckt, Ellbogen berühren den Körper. Finger noch oben. Stock jetzt nach oben führen, Ellbogen müssen Körper die ganze Zeit berühren.



Übung 7: Schulter, Nacken – Aufwärtstechniken

Ausgangsstellung: Arme nach unten gestreckt, aufrecht stehen und bleiben. Finger zeigen nach unten. Beide Ellbogen nach oben und aussen ziehen. Handgelenke so gerade wie möglich lassen.



Übung 8: Schultern, Nacken, Rücken – Aufwärtstechniken – Age Uke

Aufgangsstellung Arme nach unten gestreckt, Finger nach unten. Ellbogen eng am Körper lassen und Unterarme hochführen bis sie nach oben zeigen, dann Arme über Kopf nach oben strecken. Ellbogen nicht ausbrechen lassen.

